

## ロルフイング体験談

### 【10シリーズ初回】

- ロルフイングを受けるきっかけを教えてください（該当箇所をチェックしてください）
  - からだの不調（不調な箇所 首, 右足首 ）
  - 姿勢改善
  - パフォーマンス向上
  - その他（ ）
- 体験セッションは受けましたか はい/いいえ
- 体験セッションで感じたことを教えてください。（変化、違い、効果など）

呼吸を背中に入れる意識をすることによって  
姿勢が良くなったことに驚きました。

【10シリーズ全体を通じて】

1. もともと抱えていた不調はありますか？（複数回答可）

- ・肩こり・目の疲れ・姿勢の崩れ・睡眠が浅い・首のハリ・からだ全体のバランスの崩れ
- ・腰痛・呼吸・頭痛・背中・骨盤 その他（首, 右足首, 顎関節）

2. 10シリーズを通して、改善されたところはどこですか？（複数回答可）

- ・肩こり・目の疲れ・姿勢の崩れ・睡眠が浅い・首のハリ・からだ全体のバランス
- ・腰痛・呼吸・頭痛・背中・骨盤 その他（上記の部位）

3. 上記以外に、10シリーズを通して改善された症状や箇所はありますか？（複数回答可）

- ・肩こり・目の疲れ・姿勢の崩れ・睡眠が浅い・首のハリ・からだ全体のバランス
- ・腰痛・呼吸・頭痛・背中・骨盤 その他（ ）

4. ②、③の中で特に変化を感じたところはどこですか（姿勢の崩れ）

どのように変わりましたか？もし良かったらその理由も教えてください。

体の左右差が整ってきた。重心を感じる位置が<sup>正し</sup>わかってきた。（フラフラせおこして）  
肩甲骨のS字が適切なものになったので腰の違和感、頭の位置が整った。目線の位置が高くなった。

印象に残ったセッションは何回目のセッションですか？第（ 7 ）回目

もし良かったらその理由も教えてください。

~~意識して~~ 無意識に首、頭の位置が決まるようになり  
立ち姿勢が楽になったから  
4,5,6で立ち姿勢のベースが出来てきた。